

# Sich kringeln, bis der Bauch wehtut

Erster Lachtreff in Leonberg

**Leonberg.** Lachen ist die beste Medizin. Sagt nicht nur der Volksmund. Auch die Wissenschaft hat die Heilkraft längst erforscht. Dass es gut tut und positive Gedanken fördert, spürt Georg Holfelder am eigenen Körper. Jetzt gründet er in Leonberg den ersten Lachtreff.

Von Nathalie Mainka

Kinder können so richtig herrlich lachen. Ganz spontan, ganz laut, ganz ohne Grund. Manchmal hören sie gar nicht mehr auf, kringeln sich vor lachen wegen jeder Kleinigkeit und stecken sich gegenseitig an. So lange, bis der Bauch schmerzt. Erwachsene können sich nur noch selten so fallen lassen. Dabei sollten sie es viel öfter tun, wenn es nach der Gelotologie, der Wissenschaft vom Lachen, geht. Die hat folgende Erkenntnisse erforscht: Lachen stärkt das Immunsystem, vertieft die Atmung, stabilisiert den Kreislauf, stärkt Herz und Nerven, wirkt schmerzstillend, ist ein Antidepressivum, regt die Verdauung an, fördert tiefen gesunden Schlaf – und ist die beste Medizin gegen Stress.

Also nichts wie hin zum Schnupperkurs. Fünf Frauen sind ins Leonberger Haus der Begegnung gekommen. Holfelder weiß, wie groß die Hemmschwelle am Anfang ist. „Mit der Zeit wird es einen Lösungsprozess geben“, macht er seinen Kursteilnehmerinnen Mut. Gleich zu Beginn bietet er ihnen das Du an. „Dann lacht es sich einfacher“, sagt er – und lacht laut und befreit. Ein kurzes Aufwärmprogramm soll erst einmal die Muskeln lockern und alles abschütteln, was einen im Alltag belastet. „Lachen hat viele positive Effekte“, erklärt der Familienvater aus Magstadt. „Wenn ich lache, bin ich nicht traurig und streite nicht. Das wiederum führt dazu, dass ich innerlich ausgeglichen bin.“

Die nächste Aufgabe kostet schon etwas mehr Überwindung. Die Teilnehmerinnen sollen sich folgende Situation vorstellen: Gleich frühmorgens nach dem Aufstehen schauen sie in den Spiegel, breiten die Arme aus und rufen laut und lange „Jaaaaaahaaaa“ – ganz egal, ob der Nachbar, der gerade am Fenster vorbeiläuft, verständnislos guckt und einen für verrückt erklärt. „Damit bejahen wir uns, den Partner, die Arbeit und das Leben, das so



Nichts mehr zu lachen im Leben? Das kann nicht sein, sagt Georg Holfelder und gründet nach Herrenberg auch in Leonberg einen Lachtreff.

Foto: factum/Wolschendorf

schön ist“, sagt Holfelder. Das konnte der 46-jährige, der bei einem großen Automobilkonzern arbeitet, nicht immer glauben. „Ich hatte eine sehr schwierige Zeit und war tief unten.“ Die Lebensfreude – wie weggeblasen. Dann hörte er von einem Lachtreff in Stuttgart und ging dort regelmäßig hin. Und tatsächlich: Nach und nach schaffte Georg Holfelder den Weg aus seiner persönlichen Krise, wurde entspannter, lockerer, freier und auch selbstbewusster. Diese einfache

„Medizin“ hatte Holfelder überzeugt. Er ließ sich sogar zum Lachtrainer ausbilden und gründete in Herrenberg den ersten Lachtreff. Dasselbe hat er auch in Leonberg vor. Losgehen soll es nach den Sommerferien.

Die befreiende Wirkung war im Laufe des Schnupperkurses spürbar. Wirkte manche Frau anfangs noch etwas skeptisch oder gehemmt, löste sich die Barriere. Sie tänzelten, krümmten sich und lachten. Nach einer kleinen Verschnaufpause praktizierte Georg Hol-

felder das „Reflexlachen“, bekannt auch unter „Lachmeditation“. Das Yoga-Lachen ist eine heitere Form der Meditation. Durch die Konzentration auf eine Sache soll eine einzigartige Balance zwischen Körper, Geist und Seele geschaffen werden. Im Sinne der Meditation werden jedoch keine Witze erzählt. Denn Witze sind kein Mittel der Konzentration, sondern führen zur Zerstreuung. In der Zwischenzeit lagen die Teilnehmerinnen auf dem Boden. Eine Lachwelle folgte der ande-

ren. Tränen flossen, und der Bauch tat weh. Wie in frühen Kindheitstagen. Am Ende herrschte eine völlig entspannte und positive Stimmung. „Das war super und ein guter Anfang“, resümierte Holfelder.

**INFO:** Der Lachtreff startet am 18. September um 19.30 Uhr im Haus der Begegnung und findet 14-tägig statt. Weitere Informationen bei Georg Holfelder, Telefon 0 71 59/90 43 56 oder im Internet unter [www.lachtreff-boeblingen-stuttgart.de](http://www.lachtreff-boeblingen-stuttgart.de).